新潟県・(社)新潟県歯科医師会・(公財)新潟県歯科保健協会

優秀賞受賞

★新潟県 親と子のよい歯のコンクール

鈴木 絵美さん　紗彩ちゃん(南寺町)

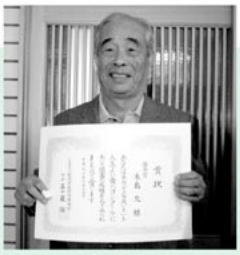
いちごが大好きという紗彩ちゃん。お母さんの絵美さんとともに、虫歯になったことはありません。寝る前の歯磨きを入念に行い、甘いお菓子やジュースは食事の際にとるようにして、なるべく間食をしないように心掛けているそうです。

★いきいき人生よい歯のコンクール

木島　允さん(横町・81歳)　丸山サカエさん(能生・81歳)

健康な口腔内でいきいきとした生活を営んでいる満80歳以上の方を対象にした同コンクールで、優秀賞と8020(ハチマルニマル)推進財団理事長賞を受賞されました。お二人にお口の健康生活をインタビューしましたので紹介します。

質　問	木島さん	丸山さん
歯は何本ありますか?	28本	29本
歯間ブラシや糸ようじは使っていますか?	使わないけど、つまようじはたまに使います。	たまに使います。
気を付けていることはありますか?	40年前にたばこをやめ、朝晩の歯みがきをきちんとしています。	ちょっとおかしいところがあれば受診するようにしています。
食べられない物はありますか?	ありません。アゴ(トビウオ)の干物も平気で食べられる。70歳まではビール瓶の蓋も歯で開けていました。	ありません。たくあんやリンゴの丸かじりも大丈夫です。


木島さん

丸山さん

知って得する 消費生活情報 Vol.37

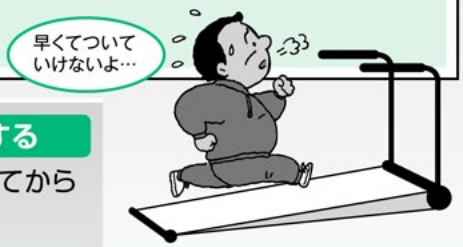
「家庭用健康器具によるけがにご注意!」

インターネット通販やテレビショッピングなどで手軽に入手できる家庭用健康器具ですが、使用によって身体に痛みが生じたり、けがに至る事例が起きています。持病や各自の健康状態により、健康器具の使用が適さない場合もあるため注意が必要です。

こんな事故が起きています!

◎運動不足を解消するため、乗馬型の運動器具を購入した。朝晩15分ずつ使用すると健康によいと聞いたので使用したところ、半年くらいで腰痛になった。いったん使用をやめ、腰痛が治ってから再度使用したところ、また腰痛になった。

◎要支援2と認定された妻が、歩く練習のために電動のウォーキングマシンを購入した。まずは自分が2~3分試し乗りをしてから妻に替った。それから1分後くらいに急にスピードが出て妻が転んでしまい、足と肩を打撲してしまった。



事故防止のポイント

自分の健康状態で使用できる健康器具なのか慎重に検討する

持病のある人や病気になったことがある人は、医師に相談してから購入しましょう。

過度の使用を避けて、無理のない範囲で使用する

自分の体力以上の運動をすると、けがをする恐れがあります。

使用中に身体や健康器具に異変を感じたら、すぐに使用を中止し、痛みが続く場合は医療機関を受診しましょう。

取扱説明書等をよく読んで安全に使用する

自己流の誤った使い方で、思わぬ事故が起きています。使用上の注意を守り、誤った使い方をするのは絶対にやめましょう。

糸魚川市 消費生活相談窓口

環境生活課 市民生活係内
☎552-1511

毎週火・水・木
(祝日、年末年始を除く)
9:00~12:00・13:00~16:00